

ABSTRAK

Konstipasi merupakan masalah yang sering dialami oleh manusia. Konstipasi merupakan suatu gejala yang terjadi pada saat buang air besar, rasa tidak puas dan rasa sakit yang dialami karena kerasnya feses. Kurangnya konsumsi serat, kurangnya konsumsi cairan, kurangnya konsumsi minuman probiotik, konsumsi obat berlebih dan riwayat pembedahan tiga bulan terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab konstipasi pada remaja yang ada di pondok pesantren Al Hikam Bangkalan.

Metode yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebesar 28 orang diambil dengan cara *total sampling*. Konsumsi serat dan cairan diukur dengan cara wawancara menggunakan formulir *recall* 1x24 jam, konsumsi minuman probiotik, konsumsi obat-obatan, riwayat pembedahan dan riwayat keluarga dengan pembagian kuesioner dan selanjutnya disajikan dalam bentuk deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan seluruhnya (100%) responden memiliki konsumsi serat dalam katagori buruk, sebagian besar (64%) responden memiliki konsumsi cairan dalam katagori baik, sebagian besar (56%) responden tidak konsumsi minuman probiotik, hampir seluruhnya (93%) responden tidak memiliki riwayat keluarga dengan konstipasi, hampir seluruhnya (93%) responden tidak konsumsi obat antasida, seluruhnya (100%) responden tidak memiliki riwayat pembedahan.

Faktor penyebab konstipasi yang terbanyak adalah karena kurangnya konsumsi serat. Disarankan agar santri lebih mengatur pola makan sehingga konsumsi serat tercukupi.

Kata Kunci : Konstipasi, faktor penyebab